



創 立 昭和47年4月25日
 例会日 毎週火曜日12:30～
 例会場 〒591-8025 堺市北区長曾根町130番23号
 堺商工会議所2階 Tel. 072-258-5581
 事務所 同上4階 Tel. 072-258-1021 Fax. 072-258-9189

2014～15年度 会長 小寺 政信
 副会長 中村 清嗣
 幹事 高松 慶暢
 記録会報委員長 藤田 隆生
 Eメール s.eastrc@peach.ocn.ne.jp
 http://s-erc.com/

2014～15

第2083回例会 平成27年6月30日

No. 45

通刊No. 2083

本日の例会

RC ソング「堺東ロータリーの詩」

【年間実績報告】

小寺政信会長・中村清嗣副会長・高松慶暢幹事

次回7月7日の予告

【就任挨拶】

吉澤逸人会長・藤田隆生副会長・三重野正之幹事

6月23日の記録

RCソング

「それでこそロータリー」

お客様紹介

本日はいらっしゃいません

出席報告

全会員数 29名	本日の出席者 26名
出席免除者4名(出席4名)	本日の欠席者 3名
出席率89.66%	6月2日の修正出席率96.43%

会長の時間

小 寺 会長

●堺おおいずみRC会員 倉本昭十四様が6月20日ご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

●堺おおいずみRC創立30周年記念誌が届きましたので式典出席各位の棚に配布しています。事務局にはDVDも届いていますので、視聴ご希望の方はお申し出ください。

●昨日6月22日は一年中で一番昼間が長い夏至でした。昔は一年の丁度半分になる日が夏至と定められていたようです。夏至の日には様々な風習があるようで、関西ではタコを食べタコの八本足のように農作物が大地にしっかり根付くように神様に奉納したのが、この風習の始まりだと言われています。また、関東では小麦粉を混ぜた焼き餅を食べる風習があり、これは関東で収穫した小麦で餅を作って神様に奉納したのが始まりだと言われています。



2014-2015年度 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

RI会長 ゲイリー C. K. ホアン

第2640地区ガバナー 辻 秀和

「四つのテスト」

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

早いもので今年も半分終わりましたが、残り半分も頑張っていきたいと思っています。

委員長報告

■職業奉仕委員会／林 委員長■

職場見学会の最終ご案内

かねてよりご案内の高橋会員事業所の見学会を例会終了後に行いますので、参加希望者各位の棚に配車表を配布していますので、配車便乗にてお越し下さいますようお願い致します。

幹事報告 高 松 幹事

●和歌山ロータリークラブから、元パストガバナー小中義美氏の著書「これがロータリー」の再版発行版が送られてきました。事務局に保管していますので閲覧希望者はお申し出ください。

●例会変更

堺清陵RC／6月25日(木)→同日18:30～ホテル・アゴーラリージェンシー堺4Fにて

SAA報告



小寺会長／三重野会員、本日の卓話、楽しみにしています。

職業奉仕委員会林委員長、本日の職場見学会ご苦労様です。

吉澤会長／三重野会員、卓話、勉強させて頂きます。

中村副会長／三重野会員の「腸内細菌」楽しみにしています。腸の中はどんなんですか？松永様にお世話になりました。

高松幹事／本日の三重野会員の卓話を楽しみにしています。

江口会員／三重野会員の卓話、楽しみに拝聴します。

本日の職場見学、楽しみです。

橋本会員／三重野会員、卓話、ご苦労様です。ホームクラブ欠席お詫び。

市平会員／三重野会員、卓話、楽しみです。

今野会員／高橋会員の職場見学、お世話になります。

三重野会員の卓話、期待しています。

江口様に写真を頂き感謝。

城戸会員／三重野先生の卓話、楽しみです。

江口様、いつもいつも有難うございます。

今野様、有難うございます。

上松瀬会員／三重野会員、本日の卓話楽しみです。
北野会員／三重野先生の卓話、拝聴させて頂きます。

松永会員／三重野先生の卓話での腸内細菌って楽しみでもあり、少し怖くもあります。静かに拝聴致します。

三重野会員／職場見学会、ご苦労様です。

中野会員／三重野会員、卓話、ご苦労様です。テーマ興味深く聞かせて頂きます。7月に大腸内視鏡検査を受けます。何もない事を祈ります。

沼田会員／三重野会員の卓話、とても興味あります。楽しみにしております。

阪上会員／三重野会員、本日の卓話、楽しみに拝聴します。

佐竹会員／三重野会員、卓話、楽しみにしております。

咲山会員／三重野先生の卓話、楽しみです。高橋会員、林委員長、職場見学会お世話になります。

芝山会員／三重野会員の卓話、楽しみです。ブルガリアヨーグルト食べるようにします。

高橋会員／三重野先生、卓話、楽しみにしています。職場見学、宜しくお願いします。

寺山会員／三重野会員、卓話、楽しみにしています。

戸松会員／三重野会員の卓話、よく聞かせて頂きます。

累計 1,817,000 円

卓 話 三 重 野 会 員

「 腸内細菌 」



生下時から母体より腸内細菌を獲得し、生活環境等の影響を受けて増殖し、消化管において1 kgから1.5 kgの量になる。

現在では、整腸作用が科学的に証明されています。今後、発癌リスク低減作用、免疫調節作用、アレルギー低減作用、血圧降下作用等の研究が進められています。

良い腸内環境を造るためには何を食べるか？善玉菌をいかに増やすか、腸腰筋をいかに鍛えるかという事が重要である。

既に明らかにされているプロバイオテックスの機能および期待される機能科学的に証明されている健康表示

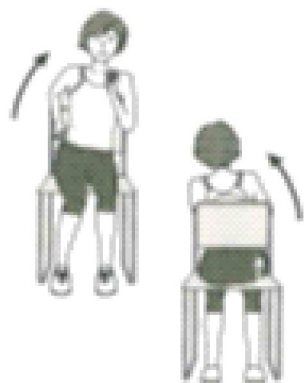
- ・ロタウイルス下痢症改善作用
- ・抗生物質誘導下痢症改善作用
- ・乳糖不耐症軽減作用
- ・乳児食餌性アレルギー症軽減作用
- ・整腸作用

人試験が求められる試験研究

- ・発がんリスク低減作用
- ・免疫能調節作用
- ・アレルギーの低減作用
- ・血圧降下作用
- ・胃内ピロリ菌抑制作用
- ・腸内環境改善作用
- ・過敏性大腸炎、Crohns 症および潰瘍性大腸炎の軽減作用
- ・Clostridium difficile 下痢症の低減作用
- ・食餌性コレステロールの低減作用
- ・乳児および児童の呼吸器感染症の抑制作用
- ・口腔内感染症の低減作用

腸トレ体操 1

腸まわりや股関節まわりの筋肉をしっかりと動かすことで踏ん張る力をつける



- ① 椅子に座り腰を立てた姿勢をつくる。
- ② 座骨で歩くような感覚で右・左とおしりを持ち上げ、「イチ・ニ・サン・シ」とお腹から声を出して前へ移動する。
- ③ 「ゴー・ロク・シチ・ハチ」で後ろに移動し元に戻る。
- ④ ①～③を2 回行う。

腸トレ体操 2

大腰筋、腸骨筋をあわせて腸腰筋と呼ぶ。これをしっかり鍛えて押し出す力をつける。



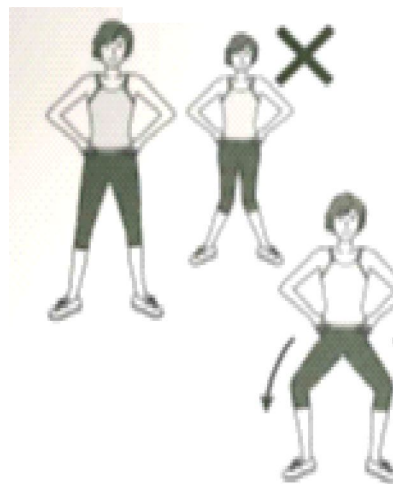
姿勢に注意

- ① 2 秒で息を吐きながら右膝を上げ、両手をタッチ。
- ② 2 秒で息を吸いながら元に戻る。姿勢を意識して行う。
- ③ 反対も同様に。
- ④ ①～③を左右それぞれの足で交互に2 回行う。



腸トレ体操 3

腸まわりの筋肉と連動する大臀筋(おしり)と太ももの筋肉を鍛えるスクワットで踏ん張る力をつける。



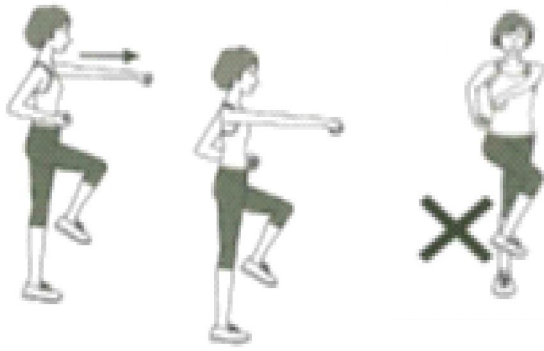
- ① 両足を肩幅よりやや広めに開く。膝とつま先の向きは同じに。
- ② 息を吸いつつ4 秒でゆっくり膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないことと、膝とつま先の向きがここでも同じであるかどうかチェック。

- ③ 息を吐きつつ4 秒でゆっくり元に戻る。
- ④ ②③を繰り返し4 回行う。

腸トレ体操 4

腸腰筋をしっかり鍛えて押し出す力をつける。膝を上げる力もつき、転倒骨折予防も期待できる。

- ① まっすぐに立った状態から「イチ」で右膝を上げ、同時に左手を前に出す。右ひじはしっかり後ろに引く。「ニ」で手と足を元に戻す。「イチ」「ニ」とお腹から声を出してやる。



② 反対も同様に。腰が曲がったり、膝が内側に向かないように注意。

③ ①②を交互に4回ずつ行う。

「ウクレレ教室 肩トレ体操」(体操プログラム作成・監修 森山 陽子・10分ランチ フィットネス協会代表理事) より

当クラブ派遣財団学友報告

安成（島田）智子さん（ウクライナより）

＜中野会員に宛てられたメール内容から＞

中野様

こんにちは。島田です。

ご無沙汰してしまいまして申し訳ございません。

お便りどうも有り難うございます。

お心にかけて頂きまして、とてもうれしかったです。

私は、ずっと、こちらにおります。

ただ、3月で滞在許可が切れてしまいましたので、4月に一旦ポーランドに出まして、新たにビザを取得してまいりました。

5月にリヴィウに戻りましてからは、最初にお世話になったリヴィウ大学で聴講生としてウクライナ語の勉強を続けながら、日本語学科でボランティア教員として日本語指導をしています。

先月いっぱい、大学の授業と手続きで目が回るほど忙しかったのですが、今週でテストも終り夏季休暇に入りますので、報告を兼ねて、1年ぶりにニュースレターを発行する準備をしているところでした。

発行の際は、勿論、お知らせ致します！

こちらはひどいインフレで、この一年間の間に、ほぼ全ての日常品の価格が倍増しました。

当然、庶民の暮らしは楽とは言えません。

動産不動産を持っている階層だけが美味しい思いをしているので、その階層を代表する現大統領の評判は、低下の一途です。

私は、ウク・ラボグループとしてもイベント活動を続けております。3月のイベントには、ロータリーのユリーたちも来てくれました。

ユリアーナさんとも、その時に会いました。

インナさんは、9月にこちらに戻ってくる予定ですが、入れ替わりに私の指導してきました別の学生が9月から日本に参ります。

1人でも多くの教え子に日本を経験してきてもらいたいと思っておりますので、とても嬉しいです。

こちらでは、7、8月には、昨年同様、七夕祭りを開催致します。

今年はリヴィウのトヨタ・サービスセンターさんが開催を後援して下さいっているので、ショールームを利用して盛大に飾り付けを致します。費用が十分ではないため、大きな事は出来ませんが、日本語教室の子供たちと一緒に折り紙細工を作り、短冊を書こうと思います。

こちらにもニュースレターに詳細をお知らせ致します。

冬、春と、ウクライナ全体も私の生活も大変不安定でしたが、支援して下さいの方々のお蔭で、苦しいながらも今は少し落ち着いてきました。4月にポーランドにいました時も、ウクライナ協会さんのご協力で交流会を開催させて頂きました。

苦しい生活ですが、これからもウクライナの皆様と心を合わせて活動を続けていきたいと思っております。ご声援を宜しくお願い致します！お便り本当に嬉しかったです。

またニュースレターとともにお便りさせて頂きます。

皆様に宜しくお伝えください！

島田 智子（ウク・ラボ）

近隣クラブ例会変更

7月1日(水) 堺おおいずみRC【堺商工会議所3F】12:30

7月1日(水) 堺中RC【ダヴィロネットホテル堺東】18:30

7月8日(水) 堺中RC【ダヴィロネットホテル堺東】18:30

7月30日(木) 堺RC【ホテルアコーラ リージェンシー堺4階】12:30

当クラブ／7月14日は7月11日(土) サンパレス[深井]に変更予定です